



人生哲学读物

SHENGMING
ZAI
NISHOUZHONG

在你手中

生命

破译人类健康密码
阐释生命灿烂法则
蕴含诸多人文掌故
展示中外精美文化

田伟 / 著

同心出版社

SHENGMINGZAINISHOUZHONG

生命在你手中

田 伟 著

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命在你手中/田伟著 .-北京: 同心出版社, 1999.9

ISBN 7-80593-410-X

I. 生… II. 田… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 39687 号

同心出版社出版、发行

(北京市东单西裱糊胡同 34 号)

邮编: 100734 电话: (010) 65298830

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 10.125 印张

字数: 200 千字 印数: 1—3000 册

定价: 16.50 元

卷首语

“生命在你手中”宗教是这样认识的,哲学是这样阐释的,科学是这样验证的,生命是这样实践的。

这句包含哲理的名言,超越时间,超越地域,超越民族,超越肉体的有限,使人类生命大放异彩。随着时代的发展,人类运用这一“法宝”将会变得更灿烂、更美丽、更坚强、更长久!

进入 21 世纪,飞速发展的现代化和中西文化的广泛交融,既会给人带来福音,同时也会给人带来迷惘、困惑和不适应。在这种大发展大变革的历史背景下,人类不但要有健康的身体,还要有良好的精神心理和良好的社会行为;不但能克服不良的个性,同自己周围的人和环境和谐地相处,同时还要使自己的生命保持在富有活力和创造力的最佳状态。这就是新的时代赋予生命健康的新内涵。

或许有人认为自己身上有这样或那样的缺陷和毛病,对提高生命的质量还缺乏信心。其实大可不必担心。因为生理、心理与行为之间,是存在着强烈的相互作用的有机整体,人尽可以发挥自己某方面的健康条件去改变不健康的因素。即使这几方面的健康条件都不具备,也不必恐惧。因为生命在你手中——人可以自己拯救自己,自己塑造自己,自己光扬自己,自己驾驭自己。正像一位哲人所言:

你不能决定生命的长度,但你可以控制它的宽度;

你不能左右天气,但你可以改变心情;

你不能改变容貌,但你可以展现笑容;

你不能控制他人,但你可以掌握自己;

你不能预知明天,但你可以利用今天;

你不能样样顺利,但你可以事事成功。

让生命保持在富有活力和创造力的最佳状态,有人视为这是难以攀登的高峰,其实并非如此。因为我们每个人都拥有140 亿个脑细胞,具有各种创造能力。这个世纪,人们只利用了自己肉体和心智能源的极小部分,距离自己的极限还很远很远。一个人只要坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”,就可以创造和谐的生理、心理韵律,建立起自己理想的自我心态,体现自己人格行为应具有的魅力。这样不仅自己满意,也会得到21 世纪的赞许和接纳。

目 录

· 社会行为篇 ·

心如窗 透亮气 心如镜 照自己

- 认识自己..... (1)
- 相信自己..... (2)
- 改变自己..... (4)
- 打败自己..... (5)
- 跳出自己..... (6)

立好言 行好事 座右铭 常自励

- 灵智清明好做人..... (8)
- 心中常亮照明灯 (10)
- 传递生命热能的话语 (11)
- 闪耀生命亮点的善举 (13)

名恬淡 利不贪 身外物 不眷恋

- 即使拥有整个世界,一天也只能吃三餐..... (15)
- 从不同的角度比较,会产生不同的效果..... (17)
- 名声躲避追求它的人,却去追求躲避它的人..... (18)
- 学会从习惯中失去,就能从失去中获得..... (20)

淡味长 浓味短 古井清 俭养廉

- “别对哨子花太多的钱” (22)

- 看见“野鸡”，难忘“古井”…………… (24)
- “简朴”是洞察世界后产生的美感 …………… (25)
- 一滴水能折射出人的灵性 …………… (27)

一分热 一分光 播爱心 洒芳香

- 爱的表现是无保留地奉献 …………… (29)
- 爱的本质是无偿地索取 …………… (30)
- 做不了星星，先做盏明灯；做不了伟人，先做一个富有
爱心的人 …………… (30)
- 宇宙的法则——爱别人，也被别人所爱…………… (32)
- 兼爱者真正爱我，为我者并不爱我…………… (34)

留一步 让三分 严律己 宽待人

- 宽容是生命的“护身符”…………… (35)
- 世界容得下你我他 …………… (37)
- 尽量宽恕别人，决不原谅自己…………… (39)
- 忍让的痛苦，能换来甜蜜的结果…………… (40)

爱思教 情思孝 亲情深 赛珍宝

- 教子成器有名篇 …………… (42)
- 把爱，藏起一半…………… (44)
- 千古呼唤的孝心，新时代也在呼唤…………… (46)
- 有书不读子孙愚 …………… (48)

嚼菜根 得其味 经磨炼 志可淬

- 有钱难买少年苦 …………… (50)
- 苦难是人生的老师 …………… (51)

- 路在自己脚下 (53)
- 嚼得菜根,百事可做..... (55)

康可贵 安无悔 少伸手 多吃亏

- 用心去享受已追求到的幸福 (57)
- “得福避祸”是智者的真知灼见 (59)
- 平安是福 (60)
- 健康是福 (62)
- 吃亏是福 (63)

书似药 医愚瞎 藏腹内 气自华

- 读书能让生命灿烂起来 (65)
- 腹有诗书气自华 (67)
- 诵读诗书可健身 (69)

· 精神心理篇 ·

爱生活 怀感激 逢盛世 堪珍惜

- 珍惜生命,不负此生..... (72)
- 人人都是幸运者 (73)
- 美好人间胜天堂 (75)
- “感恩”是滋润生命的营养素 (78)

人生短 事难全 惜时光 莫等闲

- 好大一个早晨 (79)
- 紧紧抓住今天 (80)
- 时间,会把壮美的人生献给珍惜它的人..... (82)

- 时间就在你手中 (84)

家和睦 互爱勉 孕希冀 生美满

- 好家庭是一道靓丽的好风景 (85)
- 在家时感觉不出家的滋味;离家后却感悟出家的温馨
..... (88)
- 家有和睦,万事不愁..... (90)

夫与妻 甜如蜜 长相知 不相疑

- 千年难遇这一回 (91)
- 夫妻吵架不记仇,不碰不撞不到头..... (93)
- 让性爱燃起欢愉的火焰 (95)
- 长相知 不相疑 (97)

爱情树 常浇灌 四季青 枝叶繁

- 从红颜爱到白发,从花开爱到花残..... (99)
- 爱情从来不会自然死亡,而是死于被忽略与被抛弃 ... (101)
- 爱情能使傻瓜变成聪明,也能使聪明变成傻瓜 (103)
- 别有偏方是“爱疗”..... (104)

多交友 多条路 有知己 是财富

- 妙语朋友..... (106)
- “信用”是交友的无形资产..... (108)
- 君子之交淡如水..... (109)
- 肺腑之交存知己..... (110)
- 患难之交见人心..... (111)

顺不喜 逆不悲 荣与辱 淡若水

- 天空不留下我的痕迹,但我已飞过 (113)
- 挫折与逆境是走向成功的人生驿站..... (114)
- “荣辱不惊”是生命的一道精神防线..... (116)
- 中年以前不要怕,中年以后不要悔 (118)

善幽默 生妙谛 开心智 增魅力

- 幽默,受人喜爱的个性才情 (120)
- 幽默,健康的“心理按摩” (122)
- 幽默是无形的“保护阀”..... (123)
- 爱因斯坦与他的“相对论”..... (124)
- 风趣诙谐看自己..... (125)

拴意马 锁心猿 宁静在天地宽

- 营造健康的生命磁场..... (126)
- “平淡”是心猿意马的克星..... (129)
- 不要用不懂的事情塞满自己的脑袋..... (131)

长生药 不难寻 常保持 好心情

- 人不在活得富贵,而在于活得开心 (133)
- 操纵好情绪的“转换器”..... (136)
- 一个人心里怎样想,他就成为怎样的人 (138)

愁一愁 白了头 乐常在 人长久

- 寻找快乐有秘方..... (140)
- 工作的别名叫“快乐”..... (141)

- 笑的价值是千百万,但却不要花费一分钱 (143)
- 有钱难买快乐,快乐来自感受 (144)

怒伤身 忧成疾 有心病 心药医

- 生气动怒有十害,劝君常吟《不气歌》 (146)
- 聒噪不如沉默,息谤得于无言 (148)
- 排除悲忧的良方:哭出来 (149)
- 息怒的良方:坐下来 (150)
- 振作精神的良方:动起来 (151)
- 增强心理免疫的良方:写日记 (152)

· 休闲娱乐篇 ·

人生苦 乐难买 有爱好 欢偷来

- 领略悠闲的生活乐趣 (153)
- 赏心乐事随处皆是 (154)
- 没法找到时间娱乐的人,迟早会被迫找到时间生病 ... (156)
- 爱好能让你活得有滋有味 (158)

春踏青 秋登高 近绿者 百病消

- 与大自然和谐相处 (159)
- 休闲享受森林浴 (161)
- 春光明媚踏青去 (163)
- 金秋何不去登高 (164)

挥狼毫 泼丹青 习书画 出寿星

- “宽怀只有数行字” (166)

○欣赏图画可疗疾·····	(167)
○寿从笔端来·····	(168)
○泼洒丹青好养性·····	(170)

听名曲 享高雅 放歌喉 情焕发

○音乐会使人高尚起来·····	(171)
○奇妙的音符·····	(173)
○唱歌等于练气功·····	(174)
○音乐休战法·····	(175)
○有病去找音乐处方诊治·····	(176)

玩棋牌 善忘我 增智慧 得其乐

○围棋的妙趣·····	(177)
○麻将的启示·····	(180)
○象棋的哲理·····	(181)
○扑克的智慧·····	(184)

闻花香 听鸟语 放纸鸢 钓欢愉

○爱鸟又护鸟,天地亏不了·····	(185)
○常在花间走,能活九十九·····	(186)
○阳春三月放风筝,载着心情上青云·····	(188)
○江河湖畔常垂钓,钓个大鱼叫康乐·····	(190)

享清福 品香茗 善收藏 增雅兴

○小小藏石结良俦·····	(191)
○小小方寸成知己·····	(193)
○神奇的茶保健·····	(194)

○品茶古今有奇人····· (195)

· 生活习惯篇 ·

金字塔 营养佳 食有节 类宜杂

○若要营养佳,莫忘“金字塔”····· (198)
○若要身体好,吃饭不过饱····· (199)
○餐桌上的“养心药”····· (201)
○餐桌上的“长生药”····· (202)
○劝君杂食颐天年····· (203)

野味香 素食美 重食疗 寻回归

○素食是血液的净化器····· (204)
○粥——“世间第一补”····· (205)
○笋——“素食第一品”····· (206)
○豆腐得味胜燕窝····· (207)
○野菜入馔上餐桌····· (209)

薯与菜 受青睐 日三餐 离不开

○番薯——“抗癌明星”····· (210)
○西红柿——“天然维生素”····· (211)
○黄瓜——“绿色的美容师”····· (212)
○南瓜——“送你一副好肠胃”····· (213)
○大蒜——“抗菌勇士”····· (214)
○洋葱——“蔬菜皇后”····· (215)
○土豆——“营养面包”····· (216)
○萝卜——天赐“土人参”····· (217)

○吃菜莫忘喝菜汤·····	(218)
---------------	-------

长寿果 人人爱 天天见 康常在

○一日三枣抗衰老·····	(219)
○苹果美称“智慧果”·····	(220)
○核桃延寿宜补脑·····	(221)
○十月板栗笑哈哈·····	(222)
○橘家姐妹皆是宝·····	(223)
○患病莫忘吃水果·····	(224)

睡法宜 安魂梦 睡眠好 人寿丰

○休息是对人体的定时修复·····	(225)
○睡眠是一剂最好的药物·····	(227)
○睡觉姿势有学问·····	(228)
○裸体睡觉舒而康·····	(229)
○休息宜在疲劳前·····	(229)
○晨睡赖床三分钟·····	(230)
○午睡虽短莫轻视·····	(231)

好习惯 虎添翼 养恶习 生大敌

○习惯不是最好的仆人,便是最坏的主人 ·····	(231)
○好习惯养成得越多,驾驭自己的能力越强 ·····	(233)
○饮食多变换·····	(234)
○清晨先饮水·····	(235)
○咀嚼三十次·····	(236)
○早晚咽唾津·····	(236)
○开窗常换气·····	(237)

酒过量 变毒剂 燃香烟 毁自己

- 杀害健康的“凶手”…………… (238)
- 祸从口入话嗜酒…………… (240)
- 抗拒“魔鬼”的诱惑…………… (241)
- 香烟戒不掉,试试这一招…………… (244)

· 体育运动篇 ·

成大器 创伟绩 与体育 结亲密

- 孔子一生爱体育…………… (246)
- 列宁的“磕头操”…………… (248)
- 毛泽东“到中流击水”…………… (248)
- 居里夫人追求脑力与体力的平衡…………… (249)
- 巴甫洛夫扛包裹…………… (250)
- 作家妙治失眠症…………… (251)

练有法 量适宜 贵坚持 筑长堤

- “慢跑旋风”之死的教训…………… (252)
- 运动过度的忠告…………… (253)
- 锻炼有方的启示…………… (254)
- 运动一小时,延寿一小时…………… (255)
- 感觉——测定运动负荷法…………… (257)

击水游 舞转悠 练耐力 走为首

- 驱除惰性的耐力运动…………… (258)
- 百炼之祖走为首…………… (259)

- 伸开双臂击水游…………… (261)
- 踩着乐曲舞转悠…………… (262)

顺则凡 逆则仙 练交替 脑体健

- 全面发展的交替运动…………… (264)
- 世界上最大的开发区就在人的帽子下面…………… (266)
- 倒走踏出健康路…………… (267)
- 倒立站出清爽来…………… (267)
- 老猫伸腰练爬行…………… (268)
- 光着脚丫走卵石…………… (269)

劳养体 动疗疾 家务事 多参与

- 享受多了人也退化…………… (270)
- 忌妒你健康的幽灵是懒惰…………… (271)
- 一生之计在于勤…………… (273)
- 让自己的双手动起来…………… (275)

· 养生保健篇 ·

说保健 话养生 找适度 求平衡

- 养生之道——不养生…………… (277)
- 健康尽在“适度”中…………… (278)
- 掌握好生命的“平衡器”…………… (280)
- 如果没有疾病,也就没有健康 …… (283)

桑榆晚 夕阳红 老不衰 用生命

- 青春不老的秘方——让心中架起接收青春信号的天线
..... (284)
- 生命是一篇小说不在长,而在好 (287)
- 年岁不长岁月长..... (289)

生物钟 转有序 劳与逸 适节律

- 自然养生的最高境界——踏着生物钟的节拍去生活
..... (291)
- 人生百年盛与衰..... (293)
- 黄金时刻莫错过..... (294)
- “魔鬼”降临须提防..... (296)

人身体 似机器 知奥秘 好驾驭

- 大脑——人体的最高指挥部..... (297)
- 心脏——生命的象征..... (299)
- 脚——人体的“心脏之泵”..... (301)
- 胃肠——人体的“营养加工厂”..... (303)
- 肺脏——人体的“气体交换所”..... (303)
- 肝脏——人体的“化工厂”..... (304)
- 肾脏——人体的“沙滤缸”..... (305)
- 预知未来的“人体解剖图”..... (306)